

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK SILA MELALUI MEDIA
BOLA KARET DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA SISWA
SMA NEGERI 7 KAB.PANGKEP**

ABD. RAUF
NIM : 1531041049

ABSTRAK

ABD. RAUF.2019. *Upaya Meningkatkan hasil Belajar Sepak Sila Melalui Media Bola Karet Pada Siswa SMA Negeri 7 Kab. Pangkep. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Dr.Suwardi dan Dr. Ramli).*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepaktakraw melalui media bola karet. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas / olahraga. Subjek penelitian adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 7 Kab. Pangkep, yang berjumlah 29 orang yang terdiri dari 9 orang siswa laki-laki dan 20 orang siswa perempuan. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis Deskriptif Kualitatif. Hasil Penelitian Menunjukkan bahwa : ada peningkatan hasil belajar sepak sila melalui media bola karet dalam permainan sepaktakraw pada siswa kelas XII SMA Negeri 7 Kab. Pangkep. Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan metode sepak sila menggunakan media bola karet siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa kelas XII di SMA Negeri 7 kab. Pangkep mengalami peningkatan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 0 siswa (0,0%) dalam skala 5 (baik sekali) dan meningkat menjadi 5 siswa (17,2%), sehingga diperoleh peningkatan 17,2 % (17,2 % - 0,0 %). Demikian pula pada skala 4 (kategori baik) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 4 siswa (13,7 %) dan meningkat menjadi 9 siswa (31,0 %) sehingga diperoleh peningkatan 17,2 % (31,0 % - 13,7 %). Demikian pula pada skala 3 (kategori sedang) menunjukkan bahwa pada siklus terdapat 13 siswa (44,8 %) dan meningkat menjadi 15 siswa (51,7 %) sehingga diperoleh peningkatan sebesar 6,8 % (51,7 % - 44,8 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui metode sepak sila dengan media bola karet yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 41,2 % (17,2 % + 17,2 % + 6,8 %) pada kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa kelas XII di SMA negeri 7 Kab. Pangkep.

PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan jaman yang kina modern, lebih-lebih setelah kita memasuki millennium ketiga yang penuh dengan persaingan tajam di dalam segala bidang, maka kita sebagai warga Negara harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya dengan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) kita masing-masing.

Kualitas penduduk suatu bangsa dapat dilihat dari tingkat kemajuan diberbagai bidang, salah satunya dibidang olahraga.Oleykebabit, pemerintah mempunyai tanggung jawab yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Berbagai ragam cabang olahraga sekarang ini mulai dari cabang atletik, olahraga permainan sampai dengan olahraga beladiri.Olahraga permainan seperti sepak bola, bola volley, bola basket dan tennis sudah menjadi komoditi hiburan.Diantara sekian banyak olahraga permainan itu, ada salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di beberapa daerah di Indonesia. Cabang olahraga tersebut adalah sepak bola dan sepaktakraw.

Khususnya cabang olahraga sepaktakraw, mempunyai kekhasan tersendiri.Olahraga ini sesungguhnya sangat menarik dimainkan maupun untuk ditonton. Sepaktakraw ini dimulai dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan.Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan

lain kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan secara bergantian maupun dilakukan oleh satu orang. Pada pemain yang mahir dalam permainan sepaktakraw, dalam memainkan bola dengan tiga kali sentuhan dan setiap sentuhannya terdapat istilah, sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, sentuhan kedua dikenal dengan mengumpan, dan sentuhan ketiga dikenal dengan smash.

Untuk menunjang kemampuan dan keterampilan dalam bermain sepaktakraw , ada beberapa teknik yang harus dikuasai agar mampu bermain dengan baik. Keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan dasar dan keterampilan khusus. Keterampilan dasar melatih : sepak sila, sepak kura/ sepak kuda, sepak badek, menggunakan paha sundulan kepala (heading). Sedangkan keterampilan khusus meliputi : sepak mula (servis), menerima bola dari servis, smash (pukulan bola yang keras dan tajam kearah bidang bola dari servis, smash (pukulan bola yang keras dan tajam kearah lapangan lawan), block (menahan serangan).

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2003:17) pembelajaran adalah “

proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar” selanjutnya pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:297) adalah sebagai berikut :” pembelajaran adalah kegiatan secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Selanjutnya pengertian pembelajaran menurut Dewi Salma Prawiradilaga (2007:136) yaitu “suatu system yang terdiri atas tujuan pembelajaran, kajian isi / materi ajar, strategi pembelajaran (metode, media, waktu, system penyampaian), serta asesmen belajar”. Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dan siswa baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Pembentukan sumber daya manusia diarahkan pada manusia pancasila, berbudi pekerti luhur lewat pendidikan jasmani dengan memperhatikan model pembelajaran serta skema pembelajaran (Sukintaka, 1992:9).

Sedangkan menurut Pangrazi (2004:4) menyatakan bahwa penjasorker adalah bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan yang memberikan sumbangan pertumbuhan dan perkembangan total pada setiap anak, terutama melalui latihan gerak. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa penjasorkes merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan

melalui aktifitas gerak insane dan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya. Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawabannya dari metodologi penelitiannya.

Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan oleh kemantapan rasional dari tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan.

.Pendekatan dan jenis Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang akan menggambarkan kemampuan bermain sepak takraw pada permainan sepak takraw siswa kelas XIISMA NEGERI 7 kab. PANGKEP.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Dimana penelitian tindakan kelas ini menurut Tatiana (2008:1) menyatakan :” PTK sangat bermanfaat bagi guru untuk meningkatkan mutu proses hasil pembelajaran di dalam kelas. Dengan melaksanakan tahapan-tahapan PTK, guru dapat menemukan solusi dari masalah

yang timbul di kelasnya sendiri (bukan kelas orang lain) dengan menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif. Selain itu, sebagai penelitian terapan di samping guru melaksanakan kegiatan mengajar di kelasnya juga melaksanakan masalah-masalah aktual yang di hadapi guru dikelasnya”.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (class room action research) yang di laksanakan di SMA Negeri 7 kab. Pangkep. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model yang di kembangkan Stephen Kemmis dan Robbin Mc. Taggart yaitu di dalam suatu siklus terdiri dari empat komponen seperti : perencanaan aksi observasi dan refleksi. Pada model ini sesudah satu siklus selesai di implementasikan (sesudah refleksi) kemudian di ikuti adanya perencanaan ulang atau revisi terhadap implementasi siklus berikutnya. Selanjutnya berdasarkan perencanaan ulang tersebut dilaksanakan dalam bentuk siklus sendiri, secara detail digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut :

HASIL PENELITIAN

Pada tahap perencanaan siklus 1 ini terdiri dari beberapa langkah, yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan siklus 1

Persiapan tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang metode tentang upaya meningkatkan sepak

Refleksi yang dilakukan meliputi seluruh kegiatan penelitian siklus pertama dan kedua. Semua data yang diperoleh, baik lembar observasi maupun hasil tes atau ulangan harian dianalisis.

Populasi dan Sampel

Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian adalah populasi. Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 7 kab. Pangkep

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bahagian dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data yang sebenarnya. Sutrisno Hadi (1986:221), mengatakan bahwa “sampel merupakan sebahagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 29 orang siswa kelas XII yang diperoleh dengan teknik Total Sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil sebahagian anggota populasi.

sila dengan menggunakan media bola karet.

1. Membuat jadwal pelaksanaan penelitian.
2. Membuat daftar nama-nama siswa yang menjadi subjek penelitian.
- b. Implementasi tindakan
Tindakan yang dilakukan secara kronologi sebagai berikut:
 1. Mempersiapkan alat-alat yang akan dipergunakan sebagai

proses belajar mengajar dimulai.

2. Memberikan motivasi untuk mengarahkan siswa agar bersemangat dan bersedia menerima pelajaran.
3. Menjelaskan materi dan tujuan yang akan dicapai.
4. Mengecek daftar nama-nama siswa yang menjadi subjek penelitian.

1. Siswa berbaris
2. Mengecek nama siswa
3. Membagi siswa perkelompok
4. Berdo'a
5. Menyampaikan materi pembelajaran dalam tujuan pembelajaran
6. Pemanasan
7. Memulai materi pembelajaran sepak sila dengan media bola karet
8. Setelah materi pembelajaran sepak sila dengan media modifikasi bola karet kemudian akan dilanjutkan dengan memakai bola takraw. Adapun materi pembelajaran yang akan diberikan apa siswa di diklus 1 ini adalah metode pembelajaran sepak sila, dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Pelaksanaan Siklus 1

Pelaksanaan atau tindakan pada siklus 1 si laksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Adapun tahap yang dilakukan oleh siswa sebelum pelajaran dimulai, yaitu:

Tabel 4.4 Bentuk kegiatan yang diberikan pada siklus 1

No	Kegiatan	Pertemuan
1	Melakukan sepak sila menggunakan bola karet	1,2,
2	Melakukan sepak sila menggunakan bola karet dengan bergantian	1,3,
3	Melakukan sepak sila menggunakan bola karet secara berkelompok	1,2,
4	Melakuian sepak sila menggunakan bola keret perindividu	2,3,
5	Melakukan sepak sila menggunakan bola takraw	3,4

Pelaksanaan pada siklus II tidak jauh beda pada pelaksanaan siklus pertama, pada siklus ke II dilaksanakan sebnyak 3 kali pertemuan. Setelah mangatur siswa, peneliti menjelaskan bentuk pembelajaran yang akan dilakukan oleh siswa dan memberikan contoh cara melakukan metode pembelajaran tersebut. Adapun materi pembelajaran yang diberikan pada siswa pada siklus ini adalah metode sepak sila dengan menggunakan media bola karet

Pembahasan Tiap Siklus

1. Siklus I

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan sepak sila siswa dengan media bola karet kelas XII SMA Negeri 7 Kab. Pangkep masih ada dalam kategori tidak tuntas. Dalam hal ini bahwa kemampuan sepak sila yang diukur melalui tes sepak sila, siswa kelas XII SMA Negeri 7 Kab.Pangkep maka masih ada dalam kategori tidak tuntas.Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas XII SMA Negeri 7

Kab.Pangkep masih ada dalam tahap pengenalan tentang metode sepak sila dengan menggunakan media bola karet.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peningkatan kemampuan sepak sila siswa dengan media bola karet siswa kelas XII SMA Negeri 7 kab.Pangkep untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam pelaksanaan pendekatan bermain.Sebab dari penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1).Pada posisi kaki bagian dalam keadaan tidak rileks atau masih kaku sehingga pada saat perkenaan bola (2) posisi kedua kaki tumpu tidak seimbang sehingga bola karet belum terarah dengan baik.Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

2. Siklus II

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori tidak tuntas, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki kemampuan sepak sila minimal 75%. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan membuat suasana lebih

ceria lagi serta melakukan penambahan materi pembelajaran sepak sila.

Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan.Dalam melakukan setiap gerakan, siswa lebih terlihat bersemangat dan lebih serius.Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari metode sepak sila dengan menggunakan media bola karet bukan hanya sekedar kepentingan peneliti dan sekedar permainan biasa.Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan sepak sila siswa dengan media bola karet SMA Negeri 7 Kab. Pangkep bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada keterampilan sepak sila.

Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas XII SMA Negeri 7 Kab. Pangkep, maka pelaksanaan metode sepak sila dengan menggunakan media bola karet dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa.Oleh karena itu, setelah melakukan refleksi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa kemampuan sepak sila pada siswa SMA Negeri 7 Kab.Pangkep yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat

baik. Sebab siswa yang menjadi subyek penelitian tindakan ini 80% dinyatakan lulus dan penelitian ini dianggap berhasil.

Dengan demikian, hal ini juga bisa menjadi perhatian bagi seorang guru khususnya guru penjasorkes dan pelatih sepak takraw agar dapat memperhatikan model pembelajaran ini untuk diterapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di kemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan sepak sila pada siswa kelas XII SM A Negeri 7 Kab. Pangkep dengan memakai media bola karet.

Saran

Dari kesimpulan diatas telah terbukti bahwa dengan memakai media bola karet dapat meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XII SMA negeri 7 Kab. Pangkep, peneliti sarankan sebagai berikut :

1. Metode pembelajaran dengan memakai media bola karet dapat digunakan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.
2. Guru mata pelajaran pendidikan jasmani harus kreatif dan inovatif dalam mempersiapkan pembelajaran agar hasil pembelajaran lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib Rani, Abd 1992. *Kinesiologi*. Ujung Pandang, IKIP Ujung Pandang
- BNSP, 2007, *Standar isi untuk satuan Pendidikan Dasar dan menengah*, Jakarta:Depdiknas
- B.suryosubroto. (1997). *Proses Belajar di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Engel, Rick. 2010, *Dasar-Dasar Sepak Takraw*, Bandung: PT Intan Sejati
- Gambar PTK Model Nurjannah (Kemmis dan Mc.Taggart, 2010:31)
- Mulyasa, H.E, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta, dan Yudha M. Saputra, 2000. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Depdiknas
- UcupYusup, et al, 2004. *Pembelajaran permainan Sepak Takraw*, Jakarta: Depdiknas 61.
- Sulaiman. 2008. *Sepak takraw pedoman bagi guru olahraga, pembina, pelatih, dan atlet*. Semarang: UPT UNNES.
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung :PT.Remaja Rosdakarya
- Lubis 2004:51. *Kegiatan belajar Mengajar*. Sumatra Barat.
- Muhajir, 2004. *pendidikan Jasmani, teori dan praktek SMA*. Jakarta: Erlangga
- Nana Sudjana. 1985. *metode statistik*. edisi V. Bandung: Tarsito

Sajoto, muhammad. 1988. pembinaan
kondisi fisik dan
olahraga. jakarta: dirjen Dikti.

Suharjo, Untung , 1984. Pendidikan dan
olahraga dan kesehatan. Bandung:
Pioneer jaya.